



Notizen:

[illegible]

PFLEGEZENTRUM
KATINKA LAUNERT

Verstopfung – Was tun?

Pflegezentrum Katinka Launert
An den Salzwiesen 4c
18209 Bad Doberan

Tel.: 038203 – 40 88 0
Fax: 038203 – 40 88 10

① Was ist Verstopfung?

Von einer Verstopfung (Obstipation) wird gesprochen, wenn es weniger als drei Mal pro Woche zu einem Stuhlgang kommt oder wenn der Stuhl hart oder schwer (oft unter Schmerzen) zu entleeren ist.

② Wie entsteht eine Verstopfung?

Eine Verstopfung kann sehr unterschiedliche Ursachen haben

- ballaststoffarme Ernährung
- unzureichende Flüssigkeitsaufnahme
- Bewegungsmangel und häufiges Unterdrücken des Stuhlganges
- Schwangerschaft
- Bettlägerigkeit
- Demenz
- Änderungen der täglichen Abläufe (z.B. Reisen)
- Medikamente wie Antidepressiva
- Bluthochdruckmedikamente (Kalzium-Antagonisten)
- Opiate (Schmerzmittel)
- krankhafte Veränderungen des Darms (z.B. Narben, Tumore)
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion)
- Neurologische Erkrankungen (z.B. Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall)
- psychiatrische Erkrankungen (z.B. Depression, Magersucht)
- schmerzhafte anale Erkrankungen (z.B. entzündete Hämorrhoiden, Abszess).



Dadurch, dass der Stuhl länger im Körper verbleibt, hat der Darm länger Zeit den Stuhl einzudicken, das heißt ihm Wasser zu entziehen. Dadurch wird er härter und fester und weniger

gleitfähig. Durch Schmerzen bei der Stuhlentleerung wird diese ggf. unterdrückt, das heißt, der Stuhl verbleibt noch länger im Körper. Die Stuhlabgabe wird noch schwieriger.

③ Was kann ich selbst tun?

Folgende Tipps und Hausmittel haben sich bewährt:

- tägliche Bewegung
- ballaststoffreiche Ernährung (Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse)
- Zeit nehmen zum Essen
- Ausreichend trinken (1 – 2 Liter pro Tag) – Wasser, Kräuter- und Früchtetees
ACHTUNG: Bei Flüssigkeitsbeschränkungen z.B. bei Dialyse
- Regelmäßige Toilettengänge (Toilettentraining: Gehen Sie zu festen Zeiten auf die Toilette)
- Stuhlgang nicht unterdrücken
- Zeit nehmen für den Toilettengang
- Sorgen Sie möglichst für eine ungestörte Örtlichkeit
- Morgens ein Glas warmes Wasser trinken oder ein Esslöffel Olivenöl
- Lassen Sie eine Bauchmassage durchführen (siehe unten)



<https://pictures.doccheck.com/de/photo/36855-kolonmassage>

- Machen Sie eine Bauchauflage: Handtuch körperwarm nass machen für 15 min den Bauch legen und ein trocknes darüber (liegend durchführen)
- Verzehr von Füll- und Quellmitteln (Leinsamen, Flohsamen) – ACHTUNG: pro Tag muss mind. 1 Liter getrunken werden
- Verzehr von Buttermilch, Naturjoghurt, Kefir, Sauerkrautsaft, Backpflaumen, getrockneten Feigen, reine Fruchtsäfte (z.B. Pflaumensaft), Fruchtmus (Apfel/Zitrusfrüchte), Bohnenkaffee
- Meiden Sie Bananen, Weißbrot, gekochte Eier und Süßigkeiten
- Freiverkäufliche Stuhlweichmacher und Abführmittel (Movicol, Lactulose, Macrocol, Bifetral) – nur nach ärztlichen Rat einnehmen – die Komplikationen können gravierend sein.

④ Wann sollte ich bei einer Verstopfung einen Arzt aufsuchen?

Wenn eine Verstopfung durch Hausmittel und Tipps nicht gelindert werden kann, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Ein sofortiger Arztbesuch ist notwendig, wenn die Verstopfung plötzlich einsetzt, mit starken Schmerzen und geschwellenem Bauch sowie Blutabgang verbunden ist.

ACHTUNG: Treten zusätzlich Symptome wie Fieber, Übelkeit, Erbrechen auf, fordern Sie sofort den Notarzt an.



Danke für Ihr Interesse